PREPARATION façon HACHIS PARMENTIER saveur CANARD

Préparation diététique pour en-cas hyperprotéiné et hypocalorique, appauvri en lipides dont la valeur énergétique est de 146 kcal

INGREDIENTS : protéines végétales (soja et farine de soja), flocons de pomme de terre (pomme de terre, émulsifiant (E471), stabilisant (E450a), épices, acidifiant (E330), conservateur (E223), antioxydant (E320)), huile végétale (huile de tournesol), arôme (canard), actif (inuline de chicorée, minéraux (fer, zinc, cuivre, manganèse, selenium, iode), vitamines (A, D3, E, C, B1, B2, B3/PP, B5, B6, B9, B12, B8/H), extrait de thé vert, extrait de café vert)), légumes (oignon, carotte, tomate), acides aminés (DL-méthionine, L-valine, L-thréonine, L-leucine, L-lysine, L-isoleucine), sel, épices et plantes aromatiques (persil, muscade, ail, curcuma), colorant (caramel (E150c)), antiagglomérant (carbonate de magnésium (E504)).

ALLERGENES : œuf, soja

MODE D'EMPLOI : Mélanger le sachet à 150 ml d'eau. Faire chauffer environ une minute à 750w. Mélanger et déguster.

Valeurs nutritionnelles		Pour 100 grs	Par portion soit 38,5 grs	AJR en %
Energie				
	kJ	1586,0	611,0	
	kcal	379,0	146,0	
protéines en gr		46,8	18,0	
lipides en gr		6,8	2,6	
glucides en gr		29,6	11,4	
	dont sucres en gr	3,5	11,4	
fibres en gr		3,6	1,4	
Sels minéraux	Calcium en mg	81,4	31,3	4,0
	Phosphore en mg	352,6	135,7	19,0
	Sodium en mg	1900,1	731,5	
	Potassium en mg	669,1	257,6	13,0
	Magnésium en mg	116,1	44,7	12,0
	Fer en mg	11,4	4,4	31,0
	Zinc en mg	5,3	2,0	20,0
	Cuivre en mg	0,9	0,3	35,0
Vitamines	A (Rétinol) en µg	311,8	120,0	15,0
	C (Acide ascorbique) en mg	31,2	12,0	15,0
	E (Tocophérol) en mg	7,1	2,7	23,0
	B1 (Thiamine pure) en mg	0,5	0,2	16,0
	B2 (Riboflavine pure) en mg	0,6	0,2	15,0
	B3/PP (Niacine) en mg	6,3	2,4	15,0
	B5 (Acide pantothénique) en mg	2,4	0,9	15,0
	B6 (Pyridoxine pure) en mg	1,1	0,4	30,0
	B12 (Cyanocobalamine) en µg	1,0	0,4	15,0
	B8/H (Biotine) en µg	24,4	9,4	19,0
	B9 (Acide folique) en µg	110,4	42,5	21,0
	D2 (Ergocalciferol), D3 (Cholécalciférol) en µg	1,9	0,8	15,0